



Compter les matières grasses

Aperçu de la trousse

Dans les trousseaux précédentes, vous avez appris les « aliments à privilégier » et les « aliments à consommer avec modération ou à éviter » pour avoir une alimentation saine. Vous avez aussi appris à mesurer et à noter, dans votre journal d'alimentation, les portions d'aliments provenant de chacun des quatre groupes alimentaires. Votre conseiller vous a fourni un plan de repas quotidien comprenant un nombre spécifique de portions dans chacun des groupes alimentaires. Il s'agit d'un outil utile pour savoir quelle quantité manger.

Dans la présente trousse, vous apprendrez une autre façon de maîtriser le nombre de calories et la quantité de matières grasses que vous consommez. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

Étape n° 1. Savoir combien de matières grasses consommer chaque jour

Étape n° 2. Noter les grammes de matières grasses consommées

Étape n° 1

Savoir combien de matières grasses consommer chaque jour

Selon les apports nutritionnels de référence, les matières grasses devraient représenter au plus 20 à 35 % de l'apport calorique total.

Votre conseiller utilisera cette recommandation pour déterminer combien de matières grasses vous devez consommer chaque jour. Notez ce chiffre à la première page de votre journal d'alimentation du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC). Votre objectif consiste à maintenir votre apport quotidien total en matières grasses à ce niveau ou plus bas.

Voir les matières grasses

Il est difficile de s'imaginer à quoi ressemble un gramme de matières grasses, mais il est possible de visualiser une cuillère à thé, soit l'équivalent d'environ 5 g de matières grasses. Trouvez dans le tableau ci-dessous, le nombre de grammes de matières grasses que vous devez consommer chaque jour et voyez ce que cela représente en cuillères à thé.

*Nombre recommandé de grammes de
matières grasses à consommer chaque jour*

Cuillères à thé de matières grasses

35	7
40	8
45	9
50	10
55	11
60	12 = 4 c. à table = 65 ml = ¼ de tasse
65	13
70	14
75	15

Notez que 60 g de matières grasses correspond à 12 c. à thé, soit l'équivalent de 65 ml (¼ de tasse). Cela représente la grosseur d'une petite louche à vinaigrette utilisée dans la plupart des buffets à salades. Une seule louche contient autant de matières grasses que ce que la plupart des personnes devraient consommer en une journée.

Connaître les types de matières grasses

Du point de vue de la gestion du poids, toutes les matières grasses fournissent neuf calories par gramme et toutes sont néfastes. Cependant, du point de vue de la santé, les matières grasses n'ont pas toutes la même valeur. Il existe trois types principaux de matières grasses.

Matières grasses saturées – Ces matières grasses sont habituellement solides à la température ambiante et proviennent principalement de produits d'origine animale, comme la viande, la volaille, les jaunes d'œuf et les produits laitiers. On les trouve aussi dans certains produits d'origine végétale, comme les huiles de noix de coco, de palme et de palmiste ainsi que le cacao. Les matières grasses saturées augmentent le taux de cholestérol sanguin, surtout le cholestérol LDL (mauvais cholestérol). On doit les éviter autant que possible.

Acides gras trans – Les acides gras trans sont des matières grasses que l'on trouve dans les shortenings et dans les huiles végétales hydrogénées et partiellement hydrogénées. Ils augmentent le taux de cholestérol sanguin, surtout le cholestérol LDL (mauvais cholestérol), et diminuent le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol). On les trouve dans les aliments transformés du commerce, tels que les craquelins, les biscuits, les croustilles, les tartes, les pâtisseries ainsi que dans les aliments prêts à manger, tels que les frites, les ailes de poulet, les croquettes de poulet et les rondelles d'oignons.

Matières grasses polyinsaturées – Ces matières grasses sont habituellement liquides à la température ambiante. Comme pour toutes les matières grasses, elles sont riches en calories. Contrairement aux matières grasses saturées, elles ne font pas augmenter le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Les matières grasses polyinsaturées se présentent sous deux formes, soit les *matières grasses oméga-6* et les *matières grasses oméga-3*. Les huiles végétales, comme les huiles de carthame, de tournesol, de soja, de maïs et de coton sont riches en matières grasses oméga-6 et les huiles contenues dans les poissons d'eau froide, comme le saumon, la truite et le maquereau, sont les principales sources de matières grasses oméga-3

Matières grasses monoinsaturées – Ces matières grasses sont habituellement liquides à la température ambiante. L'huile d'olive et l'huile de canola en sont deux exemples. Elles représentent les meilleurs choix pour la santé. En effet, ces huiles pourraient entraîner une réduction du taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et une augmentation du taux de cholestérol HDL (bon cholestérol). Les matières grasses monoinsaturées contiennent neuf calories par gramme. Si vous avez une alimentation riche en matières grasses, même monoinsaturées, vous aurez de la difficulté à atteindre et à maintenir votre poids cible.

Étape n° 2

Noter les grammes de matières grasses consommées

Chaque jour, au moment d'inscrire le nombre de portions que vous mangez de chacun des groupes alimentaires, notez aussi le nombre de grammes de matières grasses consommées. Pour ce faire, lisez les étiquettes des aliments pour connaître le nombre de grammes de matières grasses par portion. Si vous mangez plus ou moins d'une portion, ajustez le chiffre à la hausse ou à la baisse.

S'il n'y a pas d'étiquette parce que vous avez préparé vous-même les aliments ou que vous les avez achetés au restaurant, consultez *La ROUE DE SANTÉ*. Elle fournit des renseignements utiles sur bon nombre d'aliments courants.

Notez le nombre de grammes de matières grasses à la droite de chaque portion indiquée dans votre journal d'alimentation. Par exemple, un sandwich composé de deux tranches de pain blanc, de 28 g (1 oz) de dinde, de 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise faible en calories, d'une feuille de laitue et d'une tranche de tomate serait noté comme suit :

<i>Produits céréaliers</i>	2 – 2 g
<i>Viandes et substituts</i>	1/2 – 0,8 g
<i>Autres (Matières grasses, huiles et sucreries)</i>	1 – 5 g

Au total, le sandwich contient précisément 7,8 g de matières grasses ou 8 g arrondi.

À la fin de chaque jour, faites le total des matières grasses consommées. Comparez ce que vous avez mangé au nombre recommandé de grammes de matières grasses à consommer.

Trucs pour réduire sa consommation de matières grasses

Ne mangez pas plus de 200 g (6 oz), soit deux portions, de viande maigre, de poisson ou de volaille par jour. Retirez la peau du poulet et de la dinde et optez pour la viande blanche plutôt que la viande brune. Les matières grasses d'origine animale sont saturées et renferment du cholestérol. En règle générale, le poisson est meilleur pour la santé que la viande rouge ou la volaille.

Essayez de prendre plus de repas sans viande. Mangez, par exemple, des haricots et du riz.

Limitez-vous à trois jaunes d'œuf par semaine, y compris ceux utilisés dans les mets et les pâtisseries. Les matières grasses dans le jaune d'œuf sont saturées et renferment du cholestérol.

Réduisez graduellement votre consommation de produits laitiers entiers et remplacez-les par des produits à 1 % ou moins de matières grasses. Le lait écrémé constitue le meilleur choix. Les matières grasses dans les produits laitiers sont saturées et renferment du cholestérol.

Préférez la crème sure, le fromage à la crème et le yogourt écrémés.

Achetez des fromages à 15 % ou moins de matières grasses.

Choisissez des pains et des céréales de grains entiers.

Évitez les produits céréaliers faits avec des œufs, du saindoux, du beurre, du shortening ou toute autre matière grasse, comme les beignes, les croissants, les danoises, les bagels contenant des œufs, les nouilles aux œufs, les craquelins frits, les biscuits et certains muffins.

Choisissez des vinaigrettes et des tartinades sans matières grasses ou faibles en matières grasses.

Évitez les sauces riches préparées avec du fromage, de la crème, du beurre ou de la margarine.

Limitez la consommation de noix de coco et de lait de coco.

Consommez le beurre d'arachide, les avocats, les olives, les graines et les noix avec modération. Même si ces aliments contiennent des matières grasses bonnes pour la santé, ils sont aussi riches en calories.

Compter les grammes de matières grasses

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Répondez aux questions ci-dessous concernant vos habitudes alimentaires actuelles.

Commencez-vous à mieux connaître les « aliments à privilégier » et les « aliments à consommer avec modération ou à éviter » dans chacun des quatre groupes alimentaires? *Oui Non*

Au cours des sept derniers jours, combien de fois avez-vous consommé le nombre recommandé de portions par jour dans chacun des quatre groupes alimentaires? _____ *jours*

Avez-vous faim au cours de la journée?
Si oui, quand _____ *Oui Non*

Lisez-vous les étiquettes des aliments à l'épicerie? *Oui Non*

Savez-vous combien de grammes de matières grasses contiennent la plupart des aliments que vous consommez? *Oui Non*

Au cours des sept derniers jours, combien de fois avez-vous respecté votre objectif concernant le nombre recommandé de grammes de matières grasses à consommer chaque jour? _____ *jours*

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

